



## TOMATES, CORTADOS EN CUBITOS, BAJO EN SODIO, ENLATADOS

Fecha: Agosto 2012 Código: 100328

### DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

Los tomates enlatados son clasificados Grado B o mejor por USDA, tomates enteros o cortados en cubitos.

Los tomates enlatados son un alimento bajo en sodio.

### EMPAQUE/RENDIMIENTO

Los tomates enlatados vienen empacados en latas de 15 ½ onzas; lo que rinde alrededor de 3.5 porciones (porciones de ½ taza).

### ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene el restante de los tomates abiertos en un recipiente cerrado herméticamente que no sea metálico y refrigérelo.
- Busque la fecha en la lata que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

### PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Los productos enlatados están totalmente cocidos, por lo que es seguro comerlos sin cocinar.
- Si se calienta, sívalo de inmediato o refrigere las sobras en un recipiente que no sea metálico.

### USOS Y RECOMENDACIONES

- Agréguele sabor a los tomates enlatados sazoniéndolos con ajo, pimienta, hierbas como la albahaca o romero seco, o queso parmesano.
- Los tomates enlatados están listos para ser usados en una variedad de sopas, cazuelas, guisos, platos de verduras, arroces y platos principales.
- Combine los tomates enlatados con ajo y pimiento verde cocido y picado para hacer una salsa fácil para pasta.

Los Valores Nutritivos en la etiqueta Informativa de Nutrición pertenecen a la Base de Datos de Nutrición Nacional para Referencia Estándar de USDA, o son un promedio de valores de los proveedores que suministran alimentos aprobados por USDA. Favor de consultar la etiqueta Informativa de Nutrición del producto o la lista de ingredientes para obtener información específica del producto.”

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

½ taza de tomates enlatados cuenta como ½ taza en el Grupo de Vegetales de “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías la recomendación diaria es alrededor de 2 ½ tazas de vegetales. ½ taza de tomates proporciona el 20% de la cantidad diaria de vitamina C recomendada.

### INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si la lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata.**
- Si la comida en lata tiene mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata.**

### OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- [www.nutrition.gov](http://www.nutrition.gov)
- [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)
- [www.fns.usda.gov/fdd/](http://www.fns.usda.gov/fdd/)

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (120g) de tomates, cortados en cubitos, bajos en sodio, enlatados

#### Cantidad Por Porción

**Calorías** 40 **Calorías de Grasa** 0

	% de Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 0g		<b>0%</b>
Grasa Saturada 0g		<b>0%</b>
Grasa <i>Trans</i> 0g		
<b>Colesterol</b> 0mg		<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 140mg		<b>7%</b>
<b>Total Carbohidratos</b> 9g		<b>3%</b>
Fibra Dietética 2g		<b>9%</b>
Azúcar 3g		
<b>Proteína</b> 2g		
Vitamina A 15%		Vitamina C 20%
Calcio 4%		Hierro 8%

\* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

## POLLO A LA CACCIATORE

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

### Ingredientes

- 1 cebolla, picada
- 1 ½ tazas tomates cortados en cubitos, enlatados
- ½ taza salsa de tomate baja en sodio, enlatada
- ⅛ cucharadita ajo en polvo
- 1 cucharadita orégano seco (si desea)
- ⅛ cucharadita pimienta negra
- 4 piezas de pollo (muslos, pechugas, o piernas) sin piel

### Preparación

1. Ponga la cebolla picada en una olla.
2. Añada los tomates, salsa de tomate, ajo en polvo y pimienta negra. Si utiliza orégano, añádalo también.
3. Cocínelo a fuego bajo por 3 minutos.
4. Añada el pollo a la olla y tápela.
5. Cocine a fuego lento por 1 hora o hasta que el pollo esté completamente cocido.

#### Información Nutricional para 1 porción de Pollo a la Cacciatore

<b>Calorías</b>	190	<b>Colesterol</b>	70mg	<b>Azúcar</b>	8g	<b>Vitamina C</b>	14mg
<b>Calorías de Grasa</b>	30	<b>Sodio</b>	220mg	<b>Proteína</b>	29g	<b>Calcio</b>	62mg
<b>Grasa Total</b>	3g	<b>Total de Carbohidratos</b>	11g	<b>Vitamina A</b>	17 ER	<b>Hierro</b>	3mg
<b>Grasa Saturada</b>	0.5g	<b>Fibra Dietética</b>	2g				

*Receta adaptada de "SNAP-ED Connection Recipe Finder"*

## SOPA DE TOMATE CREMOSA

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

### Ingredientes

- 2 cucharadas aceite vegetal
- ½ taza cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 ½ tazas caldo de pollo bajo en sodio
- 1 ½ tazas agua
- 3 tazas tomates cortados en cubitos bajos en sodio, enlatados
- ½ taza leche entera
- ½ cucharadita pimienta negra

### Preparación

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla y el ajo y cocine hasta que estén suaves, aproximadamente 3 minutos.
2. Añada el caldo de pollo, agua, y los tomates, hágalo hervir. Reduzca el fuego y cocine sin tapar durante 25 minutos o hasta la mezcla comience a espesar.
3. Retírelo del fuego. Licúe en la licuadora hasta que quede homogéneo, si lo desea. La sopa puede ser homogénea o grumosa. Devuélvala a la olla y caliéntela a fuego medio hasta que la sopa está caliente
4. Añada la leche y la pimienta negra.

#### Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 taza) Sopa de Tomate Cremosa

<b>Calorías</b>	110	<b>Colesterol</b>	0mg	<b>Azúcar</b>	2g	<b>Vitamina C</b>	12mg
<b>Calorías de Grasa</b>	50	<b>Sodio</b>	168mg	<b>Proteína</b>	4g	<b>Calcio</b>	74mg
<b>Grasa Total</b>	5g	<b>Total de Carbohidratos</b>	12g	<b>Vitamina A</b>	48 ER	<b>Hierro</b>	2mg
<b>Grasa Saturada</b>	1g	<b>Fibra Dietética</b>	3g				

*Receta adaptada de "food.com"*